

世界  
一  
や  
せる  
走  
り  
方

**วิ่ง** ถูกวิธี

**เบิร์น** ดี

**มีแต่**  
**เฟิร์ม**



วิ่งถูกวิธี เบิร์นดีมีแต่เฟิร์ม / เจมส์ ชูอิชิ ๑

QT260 น.4421 2560 ๑ 1



Barcode \*10046868\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร

มาค้นพบ **“เคล็ดลับตอบเร็ว”**  
ที่จะเปลี่ยนรูปร่างให้ฟิตแอนด์เฟิร์มทุกมุมมอง  
จากเทรนเนอร์มืออาชีพ  
ที่ปรึกษาแบรนด์ **Adidas Japan**

เจมส์ ชูอิชิ นากาโนะ เซียว  
ทังดาว ไตรยสุนันท์ เปล



คำนำสำนักพิมพ์ \_\_\_\_\_ (12)

บทนำ \_\_\_\_\_ 1

CHAPTER

## 1

### ความในใจของคนที่ไม่เคยวิ่ง

“เป็นคนเล่นกีฬาไม่เก่งมาตลอดชีวิต แล้วจะให้เริ่มตอนนี้แหละ...”	6
“อ้วนแบบนี้จะวิ่งได้อย่างไร...”	8
“จู่ๆจะให้วิ่งเลยหรือ”	13
“พอเริ่มวิ่งก็เหนื่อยทันที”	16
“วิ่งมาหลายครั้งแล้ว แต่ตอนนี้ไม่มีกำลังใจจะวิ่งต่อแล้ว”	17
“วิ่งด้วยความเร็วของตัวเอง รับรองว่าผอมแน่!”	19
“วิ่งแล้วทำให้ขาใหญ่จริงหรือ”	21
“วิ่งแล้วเจริญอาหาร น่าจะทำให้อ้วนมากกว่า”	24
“ถ้าเหงื่อออกเยอะๆ จะผอมลงใช่ไหม”	27
“สวมรองเท้าไต่เอตซุสได้ไหม”	29
“อยากวิ่งหนักๆ คุณไหวส์ปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ยังลดน้ำหนักได้ผล”	30
“ถ้าวิ่งบ่อยๆ กลัวหิวเช้าและข้อเท้าจะรับไม่ไหว”	32
“อายุ 40 กว่าปีแล้ว ไม่มีอารมณ์ลดความอ้วนหรอก”	34
“ไม่อยากวิ่งเวลาฝนตกเลย”	37
“เอาจริงๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังวิ่งน่าเป็อจ้ง”	39

“วิ่งได้แค่สามวันก็เบื่อแล้ว” _____	41
“ตัดสินใจวิ่งแล้ว ต้องเริ่มจากอะไรบ้างล่ะ” _____	43

CHAPTER

**2**

**วิธีวิ่งที่เผาผลาญไขมันอย่างได้ผลที่สุด**

เหตุผลที่อยากลดความอ้วน _____	48
เคล็ดลับการเลือกรองเท้าคือ “ความสบายเมื่อสวมใส่” _____	50
เสื้อผ้าที่ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันได้ _____	54
ควรวิ่งสัปดาห์ละกี่ครั้งถึงลดไขมันได้ดีที่สุด _____	56
ช่วงเวลาไหนเหมาะกับการวิ่งเพื่อลดความอ้วน _____	58
การวิ่งเพื่อลดความอ้วนมีเทคนิคการหายใจหรือไม่ _____	62
มาทำความรู้จักกับสูตรคำนวณการเผาผลาญพลังงานกัน _____	63
วางแผนการกินเพื่อลดน้ำหนักอย่างได้ผล _____	65
การวิ่งที่เหมาะสมสำหรับการลดไขมันคือ	
“วิ่งช้า แต่วิ่งให้นาน” _____	67
ถ้าอยากผอมเร็วขึ้นต้องทำอะไร _____	70
อย่าสนใจฟอร์มการวิ่งมากเกินไป _____	71
ช่วงเวลาที่ร่างกายรู้สึกเบาเหมือนโกหก _____	74
เตรียมโปรแกรมวิ่งไว้มากกว่า 1 แบบ _____	76
ถ้าคิดจะวิ่งแค่ “ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย”	
ก็ควรหยุดพัก _____	77
ถ้าร่างกายเคยชินกับการวิ่งแล้ว จะหยุดเผาผลาญหรือไม่ _____	78

เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ไอเท็มที่ช่วยให้เผาผลาญไขมันได้สูงสุด _____	79
ทำอะไรดี วีงมา 1 เดือนแล้ว น้ำหนักตัวยังไม่ลด _____	89

CHAPTER

3

วิธีพัฒนาร่างกายเพื่อกระตุ้นการลดน้ำหนัก

น้ำหนัก "พยายามกลับสู่สภาพเดิม" เสมอ _____	94
เวทเทรนนิ่งก่อนวีงช่วยลดไขมันได้ดี _____	97
มีอุปกรณ์เวทเทรนนิ่งที่ช่วยลดน้ำหนักบ้างไหม _____	100
การถ่วงน้ำหนักขณะวีงช่วยสร้างกล้ามเนื้อได้หรือไม่ _____	101
ถ้าแช่น้ำร้อนเพิ่มด้วยจะทำให้หอมเร็วขึ้นไหม _____	102
วีงตอนกลางคืนลดความอ้วนได้ดีกว่าจริงหรือไม่ _____	103
ลู่วิ่งไฟฟ้า วีงอย่างไรให้ผลดี _____	104
ถ้ารู้สึกเจ็บหรือล้ามากให้รีบบรรเทาทันที _____	106
ต้องระวังทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่อาจตัดกำลังก่อนวีง _____	108
ถ้ารู้สึกเสียดชายโครง ให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทันที _____	110
ตรวจเลือดดูความฟิตของร่างกาย _____	112
ถ้าอยากลดน้ำหนักในเวลาจำกัด ควรพึ่งเทรนเนอร์ส่วนตัว _____	114
ไม่ว่าใครก็ต้องผ่านช่วงที่น้ำหนักไม่ยอมลง _____	116
วีงมากกว่า 100 กิโลเมตร แต่ไขมันได้ผิวน้ำหนักไม่ลดลงเลย _____	118

## 4

## รู้จักเลือกกินอาหารช่วยเร่งสปีดความผอมให้ได้ผล

กว่าอาหารจะเปลี่ยนเป็นไขมันต้องใช้เวลาตั้ง 3 วัน	124
รับประทานอาหารวันละกี่มื้อถึงลดความอ้วนได้ดีที่สุด	126
กินแบบไหนลดน้ำหนักดีที่สุด	128
“กล้าทิ้ง” เพื่อสร้างนิสัยการกินเสียใหม่	134
ถ้าใครให้รางวัลตัวเองด้วยการกิน ต้องระวังให้ดี	135
ระหว่างเครื่องดื่มผสมกรดแอมิโนกับโปรตีน อะไรช่วยให้ผอม	144
ความจริงเกี่ยวกับเบนโซไมล์ลดความอ้วน	146
รับมือกับอาการหงุดหงิดตั้งหน้าตั้งตาหย่อนอย่างไรดี	148
วันไหนอารมณ์ดีดันแผลอกินมากไป	150

## 5

## เมื่อรู้สึกเหนื่อยกับการวิ่ง

วิ่งมากเกินไป ร่างกายก็โทรม ใจก็หมดแรง	154
เมื่อถึงทางตัน ให้มองคนใกล้ตัวเป็นตัวช่วย	156
เพื่อนและคำชมเชยคือสองสิ่งที่ช่วยให้วิ่งได้นานขึ้น	158
ถ้าการวิ่งไม่เหมาะกับตัวเองก็ลองหนทางอื่นแทน	160

## ทำบริหารและยึดเหยียดกลับมาเนื้อ

สร้าง "กำลังขาสำหรับวิ่ง"

ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันอย่างรวดเร็ว	164
ทำบริหารชุดที่ 1: สร้างกำลังขาแบบไม่ใช่หัวเข่า	166
เก้าอี้อากาศ	
สควอตพร้อมกางแขน	
สควอตขาเดียวแบบง่าย	
สควอตขาเดียว	
สควอตขาเดียวกับผนัง	
สควอตขาเดียวแบบทรงตัว	
รันนิ่งแมน	
รันนิ่งแมนแบบทรงตัว	
โปรแกรมเวทเทรนนิ่งขา วิ่งแล้วไม่ปวดขา	171
ทำบริหารชุดที่ 2: เวทเทรนนิ่งขาเทียบเท่าการวิ่ง 20 กิโลเมตร	172
ย่อตัวไปข้างหน้าแบบง่าย	
ย่อตัวไปข้างหน้า	
ย่อตัวไปข้างหน้าแบบยาก	
ย่อตัวไปข้างหน้าแบบยากและยกแขนขึ้น	
กระโดดสลับขา	
กระโดดสลับขาแบบยาก	
โปรแกรมเวทเทรนนิ่งขาเทียบเท่าการวิ่ง 20 กิโลเมตร	175
ทำบริหารป้องกันการบาดเจ็บบริเวณหัวเข่าและหลัง	176

ทำบริหารเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บหัวเข่า _____	177
ทำบริหารเพื่อเตรียมร่างกาย/ทำเหยียดขา	
ทำเหยียดขาแบบยาก	
ทำบริหารเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่เอว _____	178
ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านในแบบง่าย	
ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านใน	
ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านในแบบยาก	
ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านในแบบยาก + ยกตัวขึ้น	
ทำไมการวิ่งลดน้ำหนักต้องยืดกล้ามเนื้อ _____	180
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อพื้นฐาน _____	181
ทำยืดเหยียดหน้าแข้ง/ทำยืดหลังเท้า	
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า	
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกและข้อสะโพก	
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ _____	184
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว/ทำยืดเหยียดลำคอ	
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและด้านข้าง	
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกและหลัง	
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อสะโพกและหลัง	
บันทึกแผนการวิ่งสำหรับ 1 สัปดาห์ _____	188
บันทึกการวิ่ง (Running Diary) _____	190
บทส่งท้าย _____	192
เกี่ยวกับผู้เขียน _____	194